

Préparation physique football (MasterClass "La Réathlétisation du footballeur")

Financement

Formation professionnelle continue
Non conventionnée / sans dispositif

Organisme responsable et contact

ACPA PERFORMANCE
Jean-Christophe HOURCADE
06.08.62.99.44
service-client@soccerbi.com

Accès à la formation

Publics visés :

Demandeur d'emploi
Jeune de moins de 26 ans
Personne handicapée
Salarié(e)
Actif(vé) non salarié(e)

Sélection :

Entretien

Niveau d'entrée requis :

Sans niveau spécifique

Conditions d'accès :

- être majeur

Prérequis pédagogiques :

Aucun

Contrat de
professionnalisation
possible ?

Non

Objectif de la formation

4 jours pour découvrir les secrets d'une phase de réathlétisation réussie ! Préparateurs physiques, étudiants STAPS, enseignants d'EPS en quête de connaissances spécifiques, nous allons vous offrir les moyens de construire des programmes adaptés pour que vos joueurs reviennent au meilleur de leur forme après avoir été blessés Médecins, kinésithérapeutes, ostéopathes vous souhaitez échanger avec des spécialistes exerçant au sein de l'élite du football national ? Nous allons vous offrir l'occasion de partager vos expériences avec celles de nos intervenants

Contenu et modalités d'organisation

Module 1 (7h30) Les principales pathologies du footballeur et leurs traitements spécifiques (phases de soins, de rééducation et de réathlétisation) Après avoir étudié les principales pathologies que peut rencontrer le footballeur, mises en pratiques d'exercices spécifiques de renforcement et de prévention Contenu pédagogique (2h) Les pathologies des Ischios-jambiers Les pubalgies Les pathologies de la cheville et du genou Lab (5h) Réathlétisation après pathologies articulaires Réathlétisation après pathologies musculaires Module 2 (7h30) L'accompagnement du joueur blessé Découvrez les principales traumatologies du footballeur et sa prise en charge à travers une approche prophylactique Contenu pédagogique (4h) L'accompagnement du joueur blessé La programmation après blessure Lab (3h) Routines prophylactiques chez le footballeur Exercices techniques après blessure Module 3 (7h30) Les enjeux du suivi nutritionnel pendant la phase de réathlétisation Apprenez les grandes règles diététiques à mettre en oeuvre au quotidien pour un accompagnement optimal du joueur blessé Contenu pédagogique (2h30) Présentation des 3 familles de macronutriments Description du concept d'Indice Glycémique (IG) L'hydratation Présentation du PRAL Récapitulatif: Le rôle de l'alimentation dans la lutte contre l'inflammation Lab (2h30) Analyse d'un semainier Conception d'un plan alimentaire pour atteindre un objectif de perte de masse grasse Conception d'un plan alimentaire pour augmenter la masse musculaire L'alimentation en période de réathlétisation

Parcours de formation personnalisable ? **Oui** Type de parcours **Modularisé**

Validation(s) Visée(s)

> Attestation de fin de formation

Et après ?

Suite de parcours

Masterclass "Gestion de la Charge d'Entraînement" Masterclass "Expert GPS"

Calendrier des sessions

Numéro Carif	Dates de formation	Ville	Organisme de formation	Type d'entrée	CPF	Modalités
00218706	du 28/06/2021 au 01/07/2021	Talence (33)	ACPA PERFORMANCE		Non éligible	
00252205	du 10/05/2022 au 12/05/2022	Le Haillan (33)	ACPA PERFORMANCE		Non éligible	
00325443	du 12/06/2023 au 14/06/2023	Le Haillan (33)	ACPA PERFORMANCE		Non éligible	